



## Protocolo Bioseguridad Crossfit (box) Country Club Ejecutivos

RLA-SST-PRO-3  
Elaborado  
Abril 2020  
1ª Actualización

### **Objetivo:**

Definir los lineamientos de bioseguridad para la prevención de Covid 19 en la práctica del Crossfit

### **Alcance:**

Desde el ingreso hasta la salida de todo socio y cliente de las clases Crossfit.

### **Todos los socios o invitados que realicen alguna práctica deportiva deben:**

- Respetar la distancia física mínima recomendada para cada deporte.
- Preparar la hidratación en su propio termo, antes de iniciar la actividad.
- Usar correctamente el tapabocas mientras se encuentre por fuera del escenario deportivo. Al interior cumplir con las recomendaciones dadas en el protocolo emitido por el Ministerio del Deporte.
- Realizar el lavado de manos con agua y jabón o la desinfección de estas con alcohol glicerinado al 70%, antes de iniciar y al finalizar práctica deportiva. O cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.
- Cumplir todas las disposiciones de los reglamentos de los deportes que no hayan sido modificadas en los protocolos, éstos continúan vigentes.
- Cumplir con los protocolos de cada área, sí después de realizar su deporte va a dirigirse a otros espacios del Club.
- Respetar el aforo máximo de socios en cada escenario deportivo, con un distanciamiento entre ellos de mínimo 2 metros.
- Evitar contacto físico entre los practicantes del deporte.
- Responsabilizarse de la desinfección y cuidado de su equipamiento.
- Los deportistas, entrenadores, profesores o monitores no deben reunirse en grupos. Para toda interacción siempre se debe conservar la distancia física recomendada.
- Acatar las directrices en cuanto a los rangos de edad e intensidades permitidas por las normas vigentes para las distintas prácticas deportivas.
- Se eliminará el saludo de manos.

### **Recomendaciones adicionales**

- Mientras sigan las medidas de la emergencia, se recomendará a los practicantes y deportistas estar en la sede solo mientras realiza su práctica o entrenamiento y evitar aglomeraciones o contactos físicos.
- Diligenciar formato de manifiesto por parte del socio diariamente, donde se pregunte por sintomatología propia de COVID 19, de tal manera que se facilite la trazabilidad en caso de ser necesario.
- Evitar la aglomeración de personas y mantener el distanciamiento físico recomendado.
- Al Ingresar dirigirse directamente al servicio reservado.
- Respetar los espacios usados para los momentos de descanso, conservando las medidas de distanciamiento físico de 2 metros entre persona y persona.
- Responsabilizarse de las propias maletas y objetos personales, estos deben ser cuidados por cada socio.



## Protocolo Bioseguridad Crossfit (box) Country Club Ejecutivos

RLA-SST-PRO-3  
Elaborado  
Abril 2020  
1ª Actualización

- Los deportistas deberán abandonar la sede de práctica en el menor tiempo posible, una vez finalizada la sesión.
- Respetar el aforo de un máximo en los baños para evitar aglomeraciones.
- Conservar siempre la distancia física establecida entre deportistas.
- Se prohibirá el uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento.
- La tienda deportiva estará funcionando bajo la modalidad de puerta cerrada.
- La atención en la dependencia será restringida según las disposiciones gubernamentales.
- Toda consideración no expuesta en este protocolo se rige por los lineamientos dados en el protocolo autorizado por el Ministerio del deporte.

### **Crossfit (box).**

- Realizar limpieza y desinfección al espacio y a los elementos utilizados al finalizar cada entrenamiento.  
Cumplir con la distancia correspondiente de 2 metros de radio entre las personas mientras se encuentra en fila, esperando turno dentro de las instalaciones o haciendo uso de los espacios de acondicionamiento físico.
- Tanto el entrenador como el socio deben disponer de los elementos de protección personal, el entrenador velará por las medidas de bioseguridad.
- Cada socio debe contar un kit de bioseguridad (toalla, alcohol glicerinado, tapabocas).

### **Prevención y manejo frente a una situación de riesgo socios, invitados y Clientes.**

El socio, invitado, cliente que se encuentre en las instalaciones del Club y presenta síntomas como: pérdida del gusto o el olfato, fiebre, tos o dificultad para respirar, deberá reportar al administrador del área encargado, quien informará a la especialista de Seguridad y Salud en el trabajo.